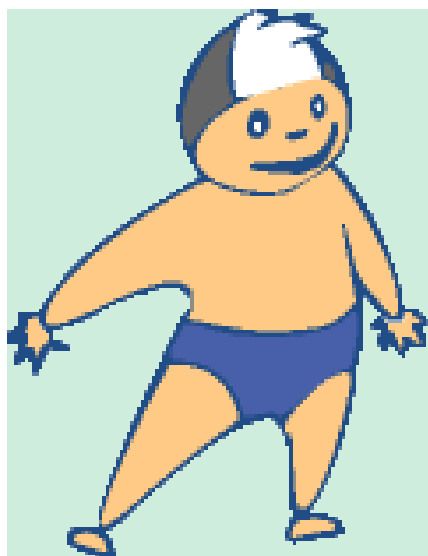


Prénom : _____

classe de ...

Mon cahier du nageur

Année 20.. – 20..



Ecole : _____

Test du « savoir nager » scolaire

Ce test de natation représente un seuil minimal de compétences devant être acquises à l'issue de l'apprentissage de la natation à l'école primaire.

Il correspond au niveau à atteindre au cours de la scolarité de l'enfant (maternelle et élémentaire).

Le test se présente sous la forme d'un enchaînement de 7 tâches sur une distance de 20 à 30 mètres.

Leur réussite est révélatrice d'un niveau d'adaptation de la motricité aquatique dans ses aspects fonctionnels : prise d'informations, respiration, équilibration, propulsion, coordination.

Tâche 1 :

Entrer dans l'eau en plongeant ou en sautant depuis le plot ou le bord de la piscine.

Tâche 2 :

Ramasser un objet immergé à une profondeur de 1,80 m et le remonter.

Tâche 3 :

Poser l'objet sur le mur.

Tâche 4

Se déplacer sur le dos sur une distance d'environ 10 m à 15 mètres.

Tâche 5 :

S'équilibrer sur le dos, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes. (planche)

Tâche 6 :

Se retourner et s'équilibrer sur le ventre, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes. (étoile de mer)

Tâche 7 :

Se déplacer sur le ventre pour revenir au départ (10 à 15 m).

Le test est réussi quand toutes les tâches sont réalisées :

- En continuité et dans l'ordre prévu
- En autonomie
- Sans reprise d'appui

L'échec à l'une des tâches entraîne la non réussite à l'ensemble du test.

Conditions de réalisation du test :

- Bassin de 25 m / 1 ligne d'eau
- Profondeur : 1,80 m
- Sans aide ni matériel de flottaison.

Le _____ nous allons à la piscine.

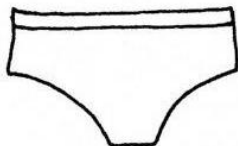
A la maison, je prépare mon sac



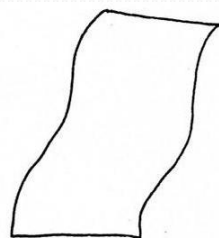
mon sac



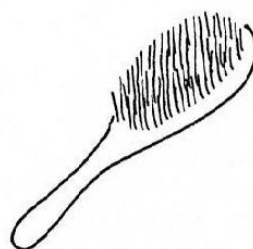
mon bonnet de bain



mon maillot de bain



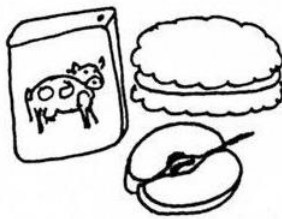
ma serviette



ma brosse



mon bonnet de laine



mon goûter

Les règles d'or à la piscine.

Pour la sécurité, on ne doit pas



Pour l'hygiène on doit :

avoir un maillot de bain propre



prendre une douche avant et après la séance



uriner dans les toilettes

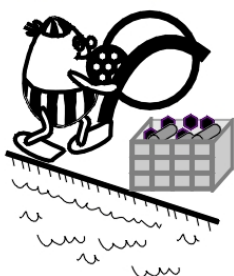


passer dans le pédiluve



Pour l'entraide, on doit :

installer et ranger le petit matériel

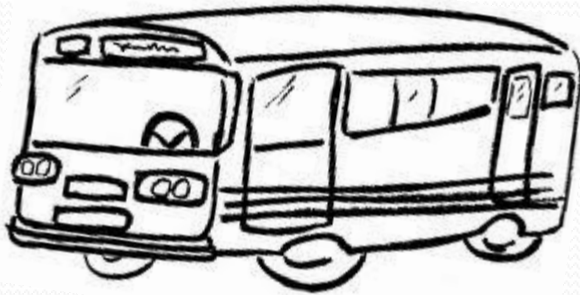


encourager un élève en difficulté



Aujourd'hui, nous allons à la piscine...

Dans le car



- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas

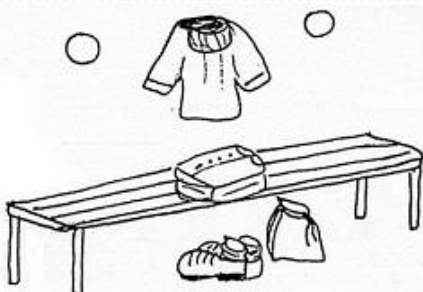
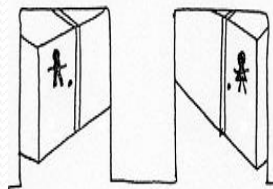
Quand j'arrive à la piscine

- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée de la piscine



Dans les vestiaires

- Je me déshabille
- Je range mes habits à ma place
- Je vais aux toilettes



- Je plie mes vêtements
- Je mets mes chaussettes dans mes chaussures
- Je range mes chaussures à ma place

Je me dirige vers le bassin...

Je marche dans le couloir.



Je ne cours pas car ça glisse.

Je me douche.



Je ne bouscule pas car ça glisse.

Je peux aller aux toilettes.



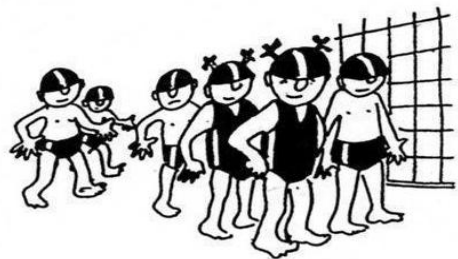
Je ne cours pas car ça glisse.

Je traverse le pédiluve.



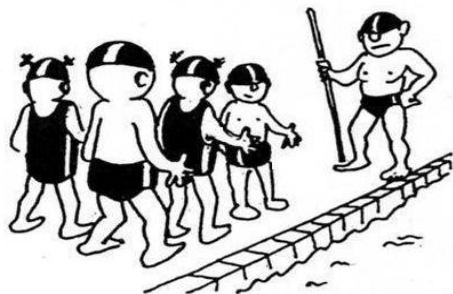
Je ne cours pas car ça glisse.

Je me range.



Je ne bouscule pas car ça glisse.

Je rejoins le maître nageur.



Je ne bouscule pas car ça glisse.

Je me dirige vers les vestiaires

Je traverse le pédiluve.



Je ne cours pas car ça glisse.

Je peux aller aux toilettes.



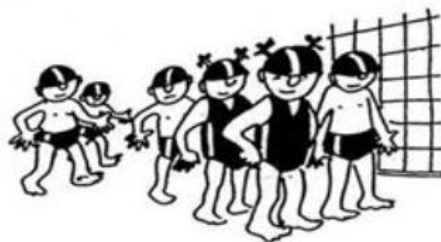
Je ne cours pas car ça glisse.

Je marche dans le couloir.



Je ne cours pas car ça glisse.

Je me range.



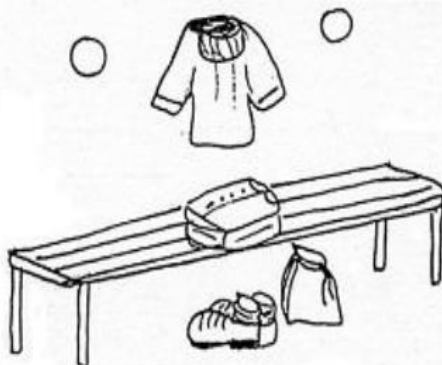
Je ne bouscule pas car ça glisse.

Je me douche.



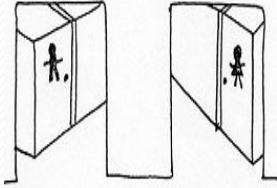
Je ne bouscule pas car ça glisse.

Je rentre dans le vestiaire



Nous rentrons...

Dans les vestiaires



- Je m'habille rapidement
- Je range mes affaires de piscine dans mon sac
- Je vérifie que je n'ai rien oublié

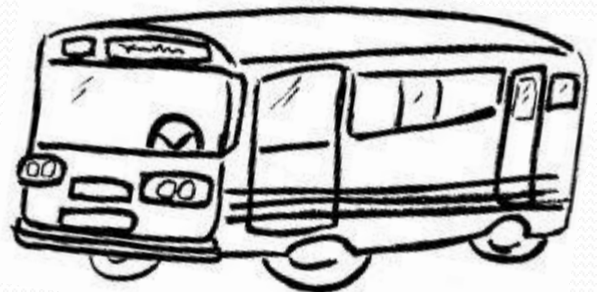
• Je plie ma serviette
• Je mets mon maillot et mon bonnet de bain dans ma serviette



mon sac

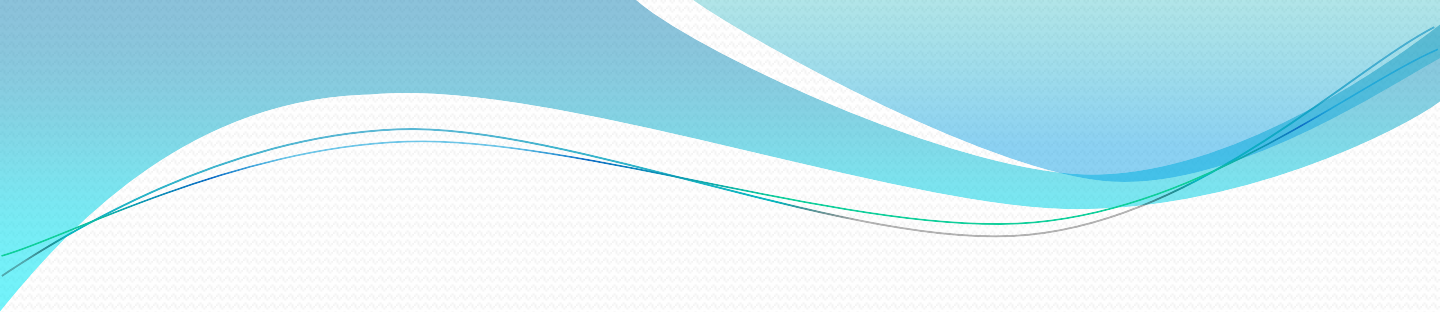
Dans le car

- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas



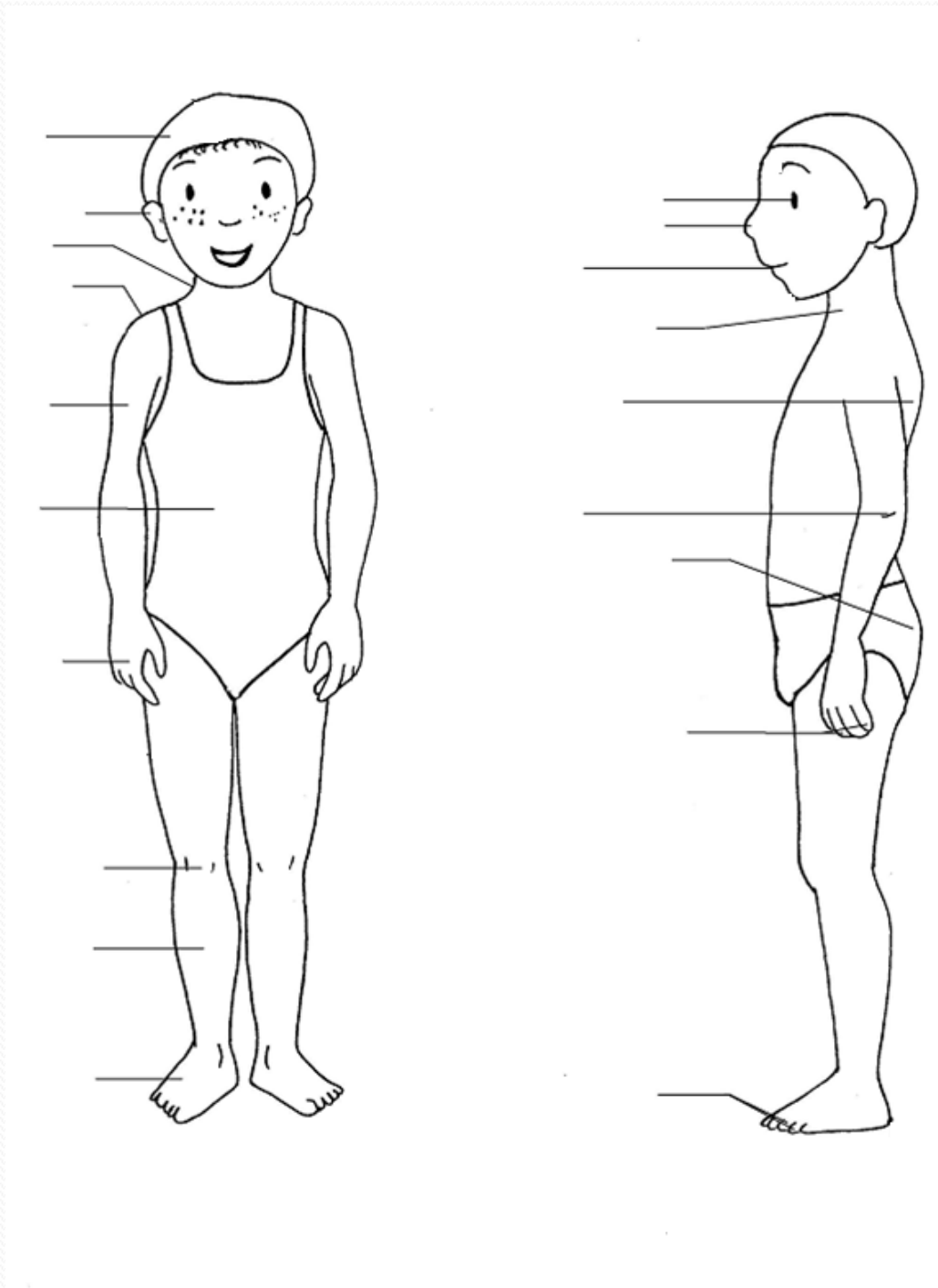
Quand j'arrive à l'école

- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée de l'école



Je me
rappelle.

Mon corps



Ecris en face de chaque trait, le nom des parties du corps correspondantes.

Lexique

Le corps

la tête



la main



le visage



les jambes



les yeux



le genou



la bouche



le pied



le nez



le ventre



l'oreille



le dos



le bras



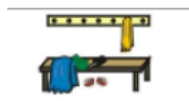
les fesses



Lexique

Lieux et matériel

le vestiaire



les toilettes



la douche



le pédiluve



un maillot de bain



le bassin



une échelle



le bord



le muret



la perche



la ligne d'eau



une corde



un tapis



un toboggan



des cônes



une frite



une planche



un cerceau



une caisse



des anneaux



des tubes



des objets flottants



un ballon



Je reconnais les objets

ASSOCIE L'OBJET AVEC SON NOM



La frite

Les ballons

La planche

La chaise du maître-nageur

La perche droite

Le tapis à trous

Le tunnel

Les frites

Le ballon

Je reconnais les objets

Associe les mots identiques

Le ballon

La planche

La planche

Le tunnel

La frite

Le ballon

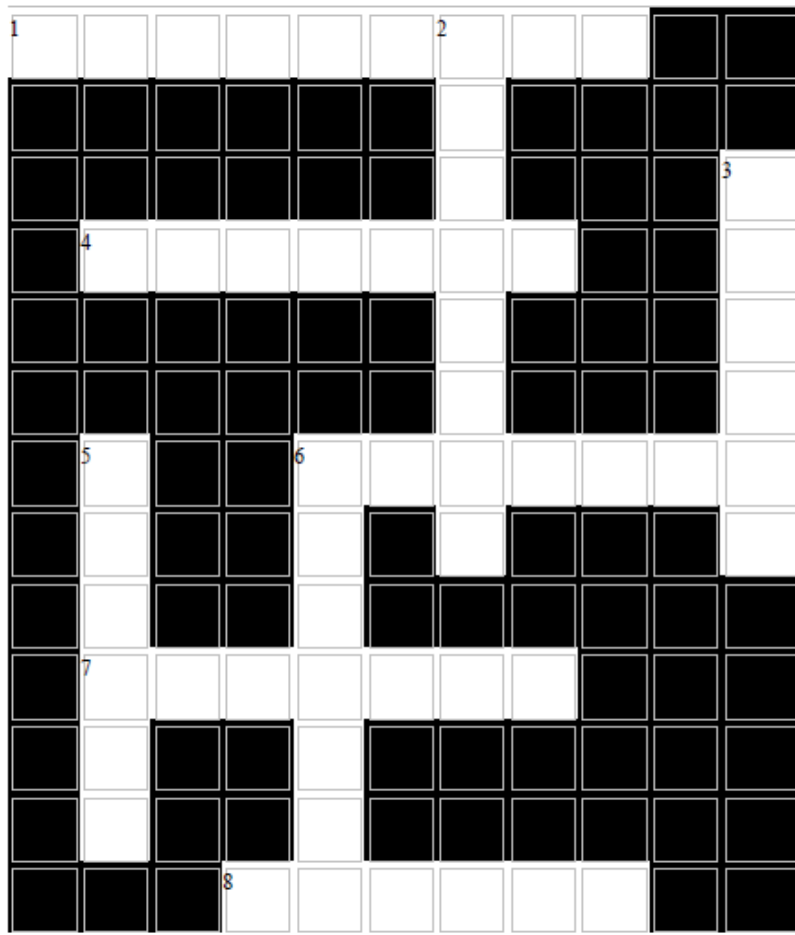
Le tunnel

La perche droite

La perche droite

La frite

LA PISCINE : MOTS CROISES

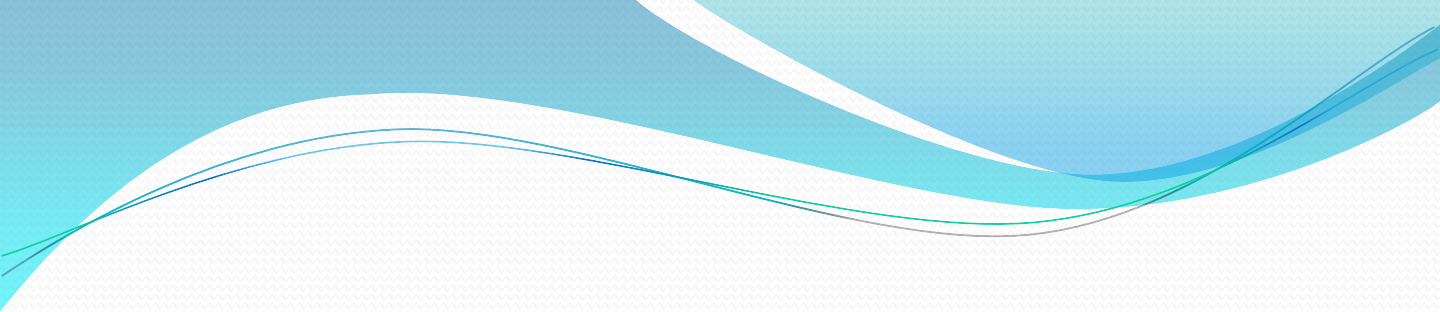


Horizontalement

- 1 Pour s'essuyer après le bain
- 4 On le porte pour se baigner
- 6 Peut servir pour flotter
- 7 On peut plonger dans son centre
- 8 On peut l'attraper pour descendre ou remonter dans l'eau

Verticalement

- 2 Sert à glisser
- 3 Protège les cheveux
- 5 On la prend avant et après le bain
- 6 On y va pour se baigner

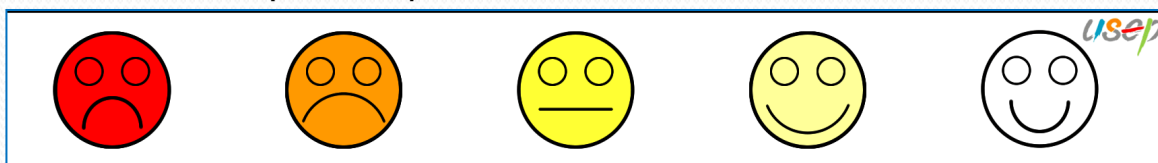


Je raconte.

Fiche 1 : Ce qui va se passer à la piscine

- Avant la première séance : j'écris ou je dicte à l'adulte ce que je pense faire à la piscine.

- A l'idée d'aller à la piscine, quel est mon ressenti ?



Explique pourquoi :

Mon projet pour la séance n°2

Je complète ma fiche (avant la séance 2):

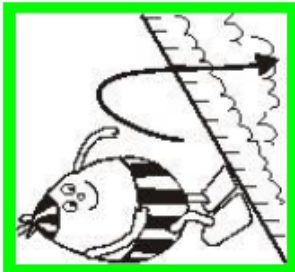
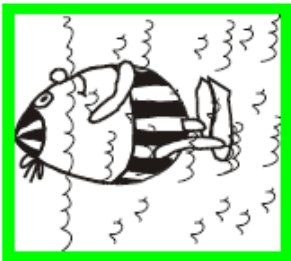
- J'écris mon prénom et je colle les étiquettes des actions que je vais essayer de faire.

Je complète ma fiche (après la séance 2):

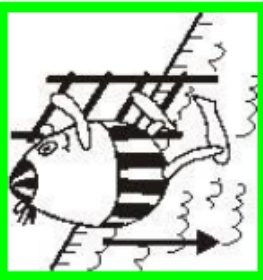
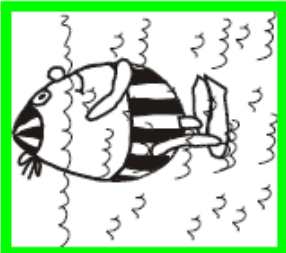
- J'entoure les images des actions que j'ai réussies trois fois pendant la séance
- Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

<u>PRENOM :</u>				
Entrées				
Immersions				
Déplacements				

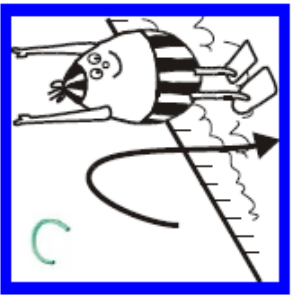
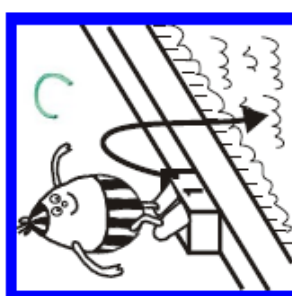
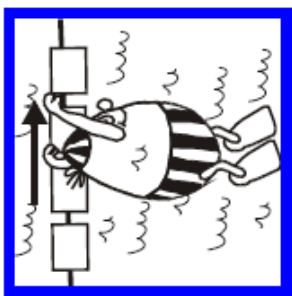
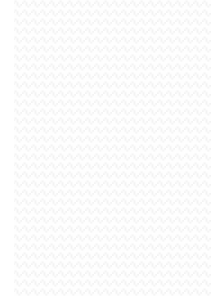
VERT

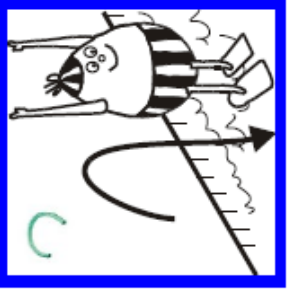
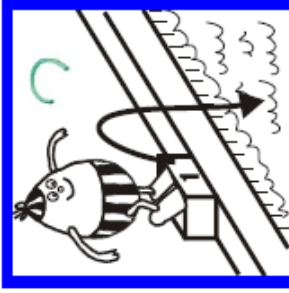
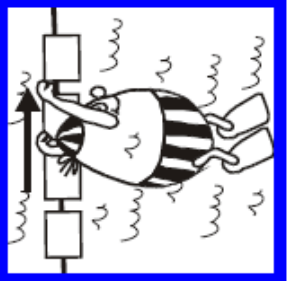
VERT			
			
			
			
Entrées	Immersions	Déplacements	

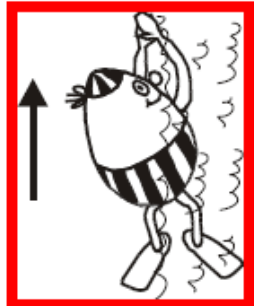
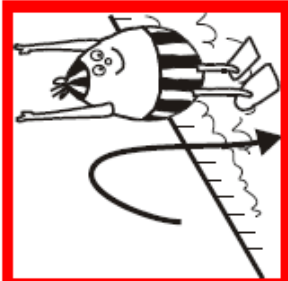
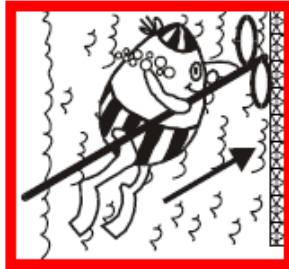
VERT

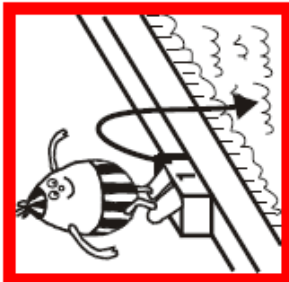
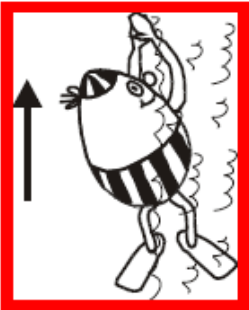
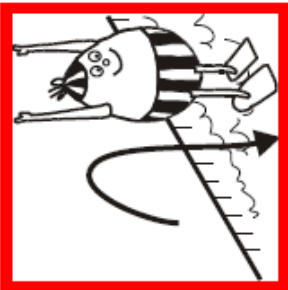
Entrées				
Immersions				
Déplacements				

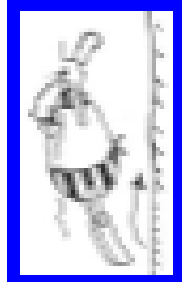
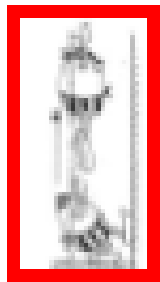
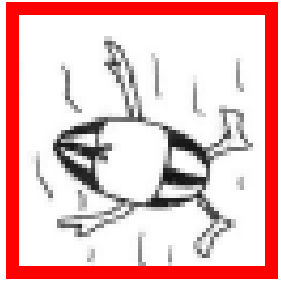
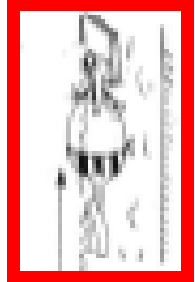
BLEU

Entrées							
Immersions							
Déplacements							

BLEU					
Entrées					
Immersions					
Déplacements					

ROUGE			
			
			
			
	Entrées	Immersions	Déplacements

ROUGE			
			
			
			
	Entrées	Immersions	Déplacements

Les couleurs				
VERT				
				
				
BLEU				
				
ROUGE				
				

Fiche 2 : Ce qui s'est passé à la piscine

Séance n° _

- Je montre ce que j'ai ressenti à cette séance :



- Je dessine ce que j'ai préféré.

A large dashed blue rectangle, intended for a child to draw their favorite part of the session.

- Je raconte ce que j'ai fait :

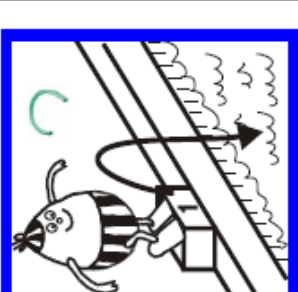
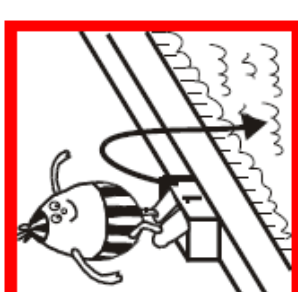
Five horizontal lines for writing, intended for a child to describe what they did during the session.

Fiche 3 : Mon répertoire des entrées

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

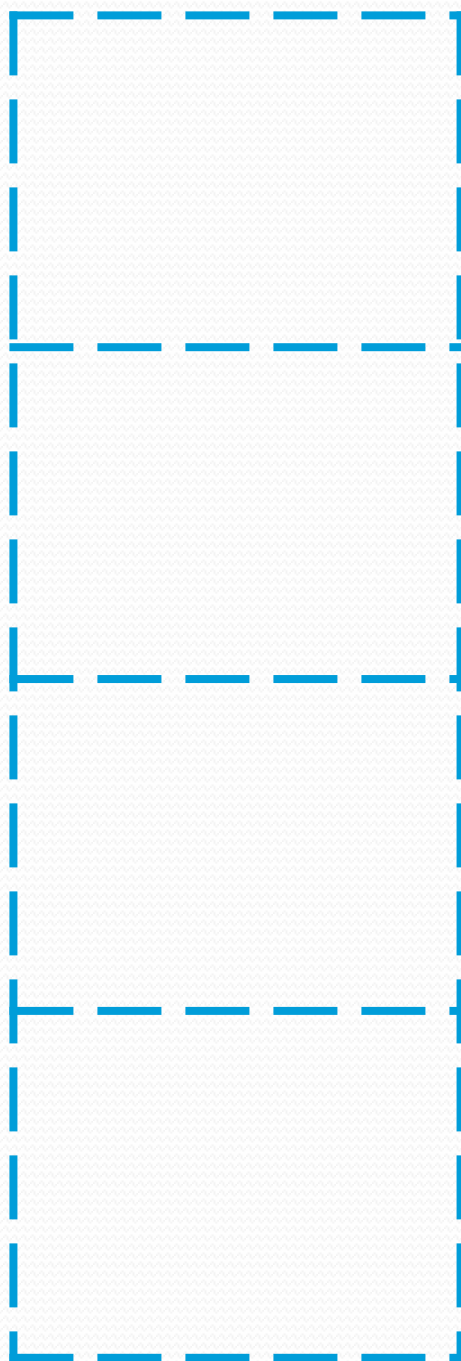
Répertoire des entrées



Fiche 4 : Mon répertoire des déplacements

Je complète ma fiche

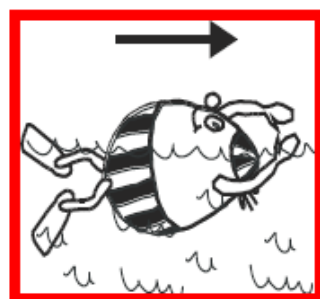
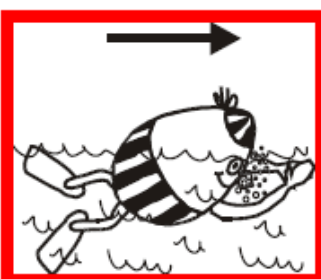
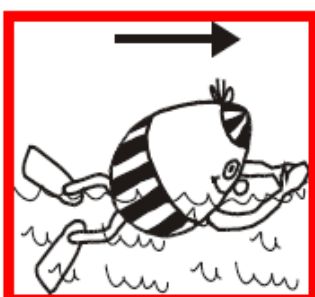
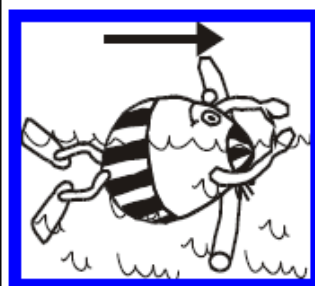
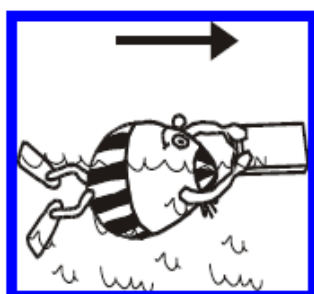
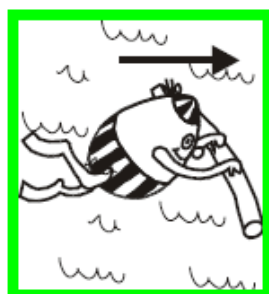
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.



J'entoure la distance parcourue en mètres :

5m	10m	15m	20m	25m
----	-----	-----	-----	-----

Répertoire des déplacements

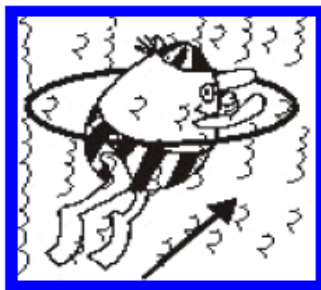
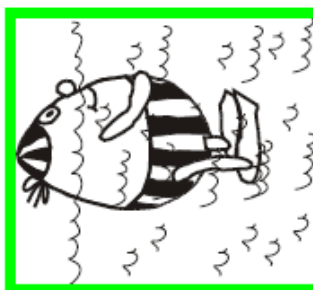
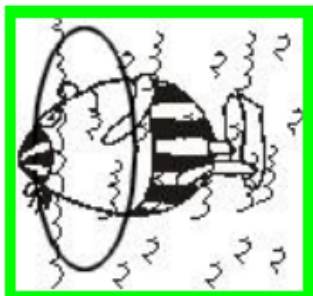


Fiche 4 : Mon répertoire des immersions

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

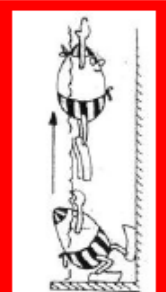
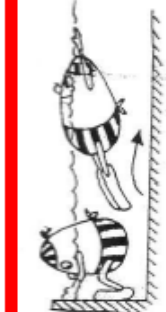
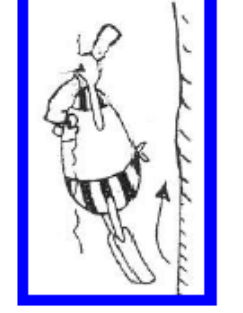
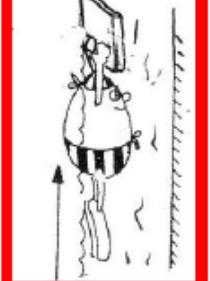
Répertoire des immersions



Fiche 4 : Mon répertoire des équilibres

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

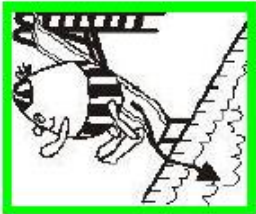
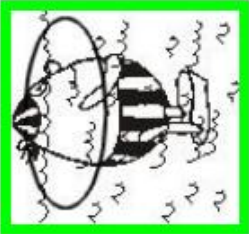
Répertoire des équilibres			
			
			

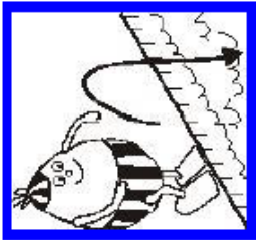
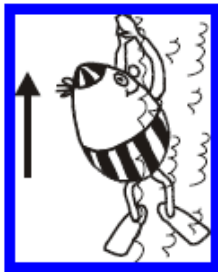
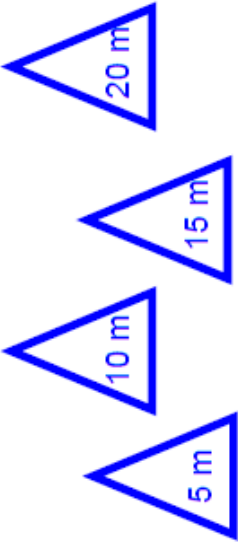
Mon projet final

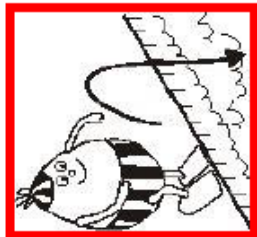
Je complète ma fiche :

- J'écris mon prénom et le parcours choisi (Vert, Bleu, Rouge)
- Je travaille avec les images de la couleur de mon parcours : je découpe et je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
- Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

PRENOM : _____	PARCOURS _____		
Entrées			
Immersions			
Déplacements			

PARCOURS VERT			
			
			
			
	Entrées	Immersions	Déplacements

PARCOURS BLEU				
Entrées				
Immersions				
Déplacements				

PARCOURS ROUGE				
				
				
				
	Entrées	Immersions		Déplacements

NOM Prénom :	OBSERVATEUR :			
Parcours choisi* : Vert – Bleu - Rouge				
Passage n°	1	2	3	4
Codage :				
Essayé	☐			
Réussi	☒			

* Entourer le parcours choisi

NOM Prénom :	OBSERVATEUR :			
Parcours choisi* : Vert – Bleu - Rouge				
Passage n°	1	2	3	4
Codage :				
Essayé	☐			
Réussi	☒			

* Entourer le parcours choisi

Mon bilan

A la piscine , j'aime :



A la piscine , je n'aime pas :



J'ai appris à :



Je réussis à :



J'aimerais bien réussir à :